

# 11 月からの健康管理

## ●インフルエンザ

インフルエンザウイルスは主に気道上皮に感染し、咳や鼻、唾液を介して人から人にうつります。

口と鼻をマスクで覆ったり、うがい手洗いをし、最小限に抑えましょう。

症状＝突然の 38 度の高熱・咳、くしゃみ・頭痛・関節痛・全身倦怠感

※ワクチンによる受動免疫による抗体上昇には数週間かかるので、11 月中旬に接種を受ける事をお勧めします。

## ●ノロウイルス

感染症胃腸炎であり、細菌やウイルス、寄生虫などさまざまな原因があります。

食事が原因だったとしても、前日もしくは前々日の食事かもしれません。

感染から発症までの潜在期間は、24～48 時間です。

症状＝吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱

生ものは避け、高温調理した物を食べたり、手洗い消毒はしっかり行うこと。

嘔吐物を処理する場合は、必ず手袋をすること。

死に至る程重症化する事はありませんが、一時的に脱水症状を起こすので、嘔吐してる場合は病院での輸液が必要です。予防をしっかり行いましょう！

# 依田林業新聞

発行所

(有) 依田林業  
塩山事務所  
総務部

# 労働安全のヒント

## 「鳥の目、虫の目、魚の目」

目がいくつありますか？2つに決まってる！が答えではないでしょうか。

事業者、現場の管理者はこの「3つの目を持って」と言われます。

「鳥の目」は、空高くから“全体を見る”ことです。

「虫の目」は、近視眼であり、目の前のことを“細かく見る”ことです。

「魚の目」は、より深い見地で“流れを読む目”です。

この3つの目、どれがいいという話ではありませんが、モノの見方、考え方を、この3つの目で同時に見なさいという教えではないでしょうか。

安全管理分野で、「鳥の目」といえば、事業体としての安全の“全体目標”であり、

「虫の目」とは、作業現場の“現地現物”の視点と言えるのではないのでしょうか。

一番大事だという説もある、「魚の目」は、作業現場の問題がなぜ起こるのか。

その原因は何なのか、“深く洞察する”目配り・心配りが求められるでしょう。

## 今月の一言

成功する人としらない人の違いは、能力や知識ではなく、やる気があるかないかだ。

④ 左右側屈

仰向けの姿勢で上体を左右に曲げる  
(休憩時間や昼休みに行う)  
100回で約1分間



⑤ お尻を高くして足首ふり

お尻に枕をあて、両足をあげ、その足首を軽快にふる  
100回で約1分間



⑥ うがい

なるべく上体をそらし、上を向いてうがいをす  
3回約20秒



⑦ ① ⑧ 軽く両手を16呼吸でもみあわせる  
⑧ 両手首を16呼吸でふらふらとふる



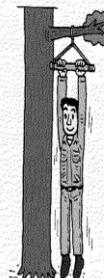
② 全身たたき

手首・腕・肩・首・胸・腹・腰・足にかけて軽快にたたきあげ、たたきおろす



③ けん垂

安全な地物を利用してぶらさがる  
1回30秒程度でよい



合間に体操してみましよう！

## 疲労回復体操